



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

10월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 10월은 일교차가 커지며 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸리기 쉽습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.



감염병 예방수칙

세계 손씻기의 날



2008년 10월 15일 유엔(UN)총회에서 각종 감염병으로 인한 **전 세계 어린이들의 사망**을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

올바른 손씻기를 통해 코로나19를 포함하여 인플루엔자(독감) 같은 호흡기 감염증, A형 간염과 같은 장관감염증 등 많은 감염병을 예방할 수 있습니다.

평소 손의 잘 씻는 습관은 본인건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **'셀프 백신'**입니다.



건강정보

비만을 예방하는 건강한 습관!

비만 예방의 날(10월 11일)을 아시나요?

10월 11일은 '비만 예방의 날'로 과거부터 현재에 이르러 지속적으로 늘고 있는 비만을 예방하고 관리하기 위해 만들어졌습니다. 특히 소아비만의 경우, 어린이의 몸과 마음에 좋지 않은 영향을 미치게 되므로 비만이 되기 전에 예방을 하는 것이 중요합니다.

☒ 어떻게 소아비만을 예방할 수 있을까요?

“올바른 **식사 습관**을 갖는 것이 중요합니다.”

규칙적인 식사, 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 습관, 골고루 다양하게 음식 섭취, 달거나 짠 음식은 먹지 않는 것이 좋습니다.

“올바른 **생활 습관**을 갖는 것이 중요합니다.”

집에서 TV나 스마트폰, 게임하는 시간을 줄이고 밖에 나가서 친구들과 뛰어 놀도록 합니다. 나에게 맞는 운동을 선택하여 즐겁게, 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

“**스트레스를 조절**하는 것이 중요합니다.”

좋아하는 운동이나 취미활동 등으로 나만의 스트레스 해소 방법을 만들어 놓도록 합니다.



황사와 미세먼지는 뭐가 다르죠?

✓ 먼저, 발생원인이 달라요.



황사는 주로 중국
사막지대로부터
날아오는 흙먼지
이구요.

VS

미세먼지는
산업활동으로
생산되는
화학물질이에요.



✓ 따라서, 성분도 달라요.

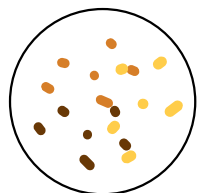
황사의 성분은 칼슘, 철분, 알루미늄 등의 토양 성분,
미세먼지는 황산염, 질산염 등 대기오염물질 덩어리 랍니다.

✓ 먼지의 크기도 이렇게 달라요.

크기가 작으니 우리 몸 속 깊숙히 침투할 수 있겠죠??

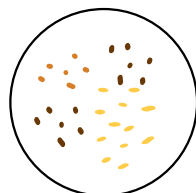
주로 $20\mu\text{m}$ 이하의 모래먼지

황사



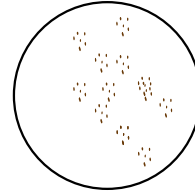
지름 $10\mu\text{m}$ 이하의 먼지

미세
먼지



지름 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 먼지

초미세
먼지



✓ 황사나 미세먼지가 나쁜 날에는???

불필요한 외출은 자제해요.

꼭 외출해야 한다면 보건용 마스크를 착용해요.

외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 격렬한 활동은 하지 않아요.

외출 후에는 온 몸에 묻어있는 미세먼지를 씻어요.

물을 자주 마셔서 노폐물을 배출 시키고 항산화 효과가 있는 과일 야채를 충분히 먹어요.

환기, 물청소 등 실내공기질을 관리해요.

대기오염 유발행위를 자제해요. (대중교통이용, 폐기물 태우는 행위 자제하기 등)

미세먼지 관련 질병으로
소견서를 제출한 학생은
전화나 문자만으로 질병결석이
인정돼요!

